

Lesson Schedule

4月1日(火)~30日(水)



★毎週木曜日は休館日です。
 ★プール以外のレッスンは全て予約制となります。
 開始30分前以降に1階フロント横で記名をしてから参加してください。
 ★HOTスタジオのレッスンは、マットの上に敷くバスタオル等が必須です。
 ★月の途中で変更や代講が追加される場合がございます。



4月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール/HOT	スタジオ	プール			スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	9:15 OPEN													
9:30	9:30~9:40				9:30~9:40				9:30~9:40				9:30~9:40	
	ストレッチ				9:30~10:15 リフレッシュヨガ 亀山				ストレッチ				9:35~10:05 アクアピクス ア-シヤ	
10:00	10:00~10:45 パレトン SHIHO		10:00~10:45 健康エクササイズ 松田		9:45~10:30 アクアピクス 川瀬				10:00~10:45 リラクソヨガ 山口		10:30~11:15 ZUMBA MARIN			
10:30														
11:00	10:30~11:15 アクアピクス 内海													
11:30	11:00~11:45 ピラティス 桜井		11:00~11:45 ZUMBA® アキラ				11:15~12:00 フラダンス 浅井		11:15~11:45 アクアZUMBA® 富田		11:00~11:45 かんたんエアロ 後藤		11:15~12:00 アクアダンス 山口	
12:00			HOT 11:55~12:40 ボディメイクヨガ 亀山				12:10~12:50 BAILA BAILA 森				12:00~12:45 太極舞 タイチーダンス 後藤		12:10~12:40 背泳ぎ 高橋	
12:30											HOT 12:30~13:00 HOTでゆるめるヨガ 土佐			
13:00														
13:30	13:15~14:00 初級エアロ 菅原		13:15~14:00 骨盤調整ヨガ 亀山				13:10~13:55 かんたんエアロ 関屋		時間変更		13:15~14:00 初級STEP 佐橋		13:00~13:45 リフレッシュヨガ 湯本	
14:00			HOTスタジオ				14:10~14:55 リラクソヨガ 森		14:10~14:40 アクアピクス後藤				14:00~14:45 コンネクション エアロ 湯本	
14:30	14:10~14:55 ピラティス 菅原		14:15~15:00 BAILA BAILA nako		14:15~15:00 HOTエクササイズ 土佐						14:30~15:00 STRONG NATION™ 山内			
15:00											15:15~16:00 ベーシックヨガ 山内			
15:30	15:10~15:55 EnjoySTEP 大西		15:15~16:00 美温活リンバストレッチ nako		15:30~16:00 アクアピクス川瀬		15:10~15:50 初級エアロ 森		15:30~16:00 クロール 高橋		15:15~16:00 骨盤スリムヨガ 川瀬		16:30~17:15 BAILA BAILA nako	
16:00											HOT 16:15~16:45 HOTストレッチ土佐			
16:30	16:10~16:55 ZUMBA 大西						16:00~16:45 Free Baile アキラ							
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:30~19:15 ZUMBA® アキラ		HOT 18:45~19:15 ヒップメイク土佐				18:30~19:15 フラダンス 浅井				18:30~19:15 コンディショニング フロ-ヨガ 山口			
19:00														
19:30	19:30~20:15 リフレッシュヨガ 後藤		19:30~20:00 ボディメイク高井				19:30~20:15 ボディメイクヨガ 岡田				19:30~20:15 パレトン 岡田			
20:00														
20:30	20:30~21:30 中上級エアロ 山内		20:15~21:00 初中級STEP 高井				20:30~21:15 初級エアロ 後藤				HOT 20:25~21:10 ナイトヨガ 岡田			
21:00														
21:30														

休館日

日曜バラエティ11:30~12:15
 6日 ダンスエアロ/nako
 13日 HOT美温活リンバストレッチ/nako
 20日 初中級STEP/岩崎
 27日 HOT骨盤スリムヨガ/森本

19:00 CLOSE
 (トレーニングエリアのご利用は
 18:30までとなります)

21:00 CLOSE
 (トレーニングエリアのご利用は
 20:30までとなります)

4月 Lesson

日曜バラエティ

	11:30~12:15 週替わりでスタジオが変わります	13:00~13:45	14:00~14:45
6日	ダンスエアロ/nako	リフレッシュヨガ 湯本	コンビネーション エアロ 湯本
13日	HOT美温活リンパストレッチ/nako		
20日	初中級STEP/岩崎		
27日	HOT骨盤スリムヨガ/森本		

今月の代講・休講

1日(火)	10:00~10:45	健康エクササイズ→リラックスヨガ	松田→亀山
7日(月)	13:15~14:00	初級エアロ→初中級エアロ	菅原→湯本
	14:10~14:55	ピラティス→骨盤スリムヨガ	菅原→川瀬
29日(火)	9:45~10:30	アクアビクス	川瀬→小原
	15:30~16:00		川瀬→後藤

※月の途中でも代行が追加されます。追加情報はLINEや掲示物で確認をお願いします。